



# Uusi arki

Yli 70-vuotiaiden kokemuksia kevään 2020  
poikkeusoloista

Laura Tuomola

OPINNÄYTETYÖ  
Toukokuu 2020

Sosionomi AMK

## TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Sosionomikoulutus

TUOMOLA, LAURA:

Uusi arki

Yli 70 -vuotiaiden kokemuksia kevään 2020 poikkeusoloista

Opinnäytetyö 41 sivua, joista liitteitä 3 sivua

Toukokuu 2020

---

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää haastatteluiden avulla, millaisia kokemuksia tutkimusta varten haastatelluilla yli 70-vuotiailla henkilöillä oli fyysisiä kontakteja välttävästä olosuhteista, joissa heitä suositeltiin elämään, ja kartoittaa millaisia keinoja haastateltavat käyttivät selvittääkseen stressistä tai lieventääkseen sitä. Työn tavoitteena oli nostaa esille yli 70-vuotiaiden äkillisesti muuttuneeseen arkeen liittyvät stressikokemukset sekä erilaiset mahdollisuudet selviytyä stressikokemuksista.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Tutkimusmenetelmäksi valikoitui puolistrukturoitu haastattelu. Haastateltavina oli viisi 70-85-vuotiaasta kunnan keskusta-alueella tai taajama-alueella asuvaa henkilöä, jotka asuivat omissa kodeissaan eivätkä olleet kunnan infektio lääkäriin määräämässä karanteenissa. Haastattelut litteroitiin ja luokiteltiin.

Opinnäytetyön tulosten perusteella havaittiin, että kontakteja välttävissä arjessa elävien ihmisten fyysinen ja sosiaalinen elinpiiri kaventui. Vuorovaikutuksen väheneminen arjessa lisäsi stressikokemuksia, sillä haastateltavat huomasivat sosiaalisten kontaktien vähentyneen tai puuttuneen kokonaan. Arjessa käytettiin erilaisia selviytymiskeinoja, jotka vaihtelivat henkilön mukaan. Näiden keinojen avulla haastateltavat pystyivät lievittämään omia stressikokemuksiaan ja elämään omaa arkea mahdollisimman normaalisti. Liikkumisvapauden ja itsemääräämisoikeuden merkityksen korostuminen nousi esille. Eri tiedotusvälineiden uutisoinnin tavan merkitys korostui. Lähdekriittisyyden osaaminen nousi esille, sillä ajankohtaisen, tutkitun tiedon suodattaminen informaatiotulvan keskeltä osoittautui haastavaksi.

Toimenpide-ehdotuksiksi esitettiin: puhuminen ja vertaistuki ja jokapäiväiseen elämään liittyvien asioiden toimittamisen helpottaminen sekä uusien palvelumuotojen kehittäminen. Aiheen tuoreuden vuoksi voi todeta, että jatkotutkimukselle on tarvetta. Jatkotutkimuksen voisi tehdä vertailemalla eri asuinalueilla asuvien yli 70-vuotiaiden kokemuksia poikkeuksellisesta ajasta tai tekemällä tutkimuksen kohderyhmälle laajemmassa mittakaavassa.

## ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Tampere University of Applied Sciences  
Degree Programme in Social Services

TUOMOLA, LAURA:  
New Everyday Life  
Over-70-Year-Olds' Experiences of Exceptional Conditions in Spring 2020

Bachelor's thesis 41 pages, appendices 3 pages  
May 2020

---

The purpose was to interview people over 70 of age in order to find out what experiences they had from the contact-avoiding circumstances in which they were recommended to live in during the spring of 2020 and to find out what means the interviewees used in order to cope with stress or mitigate it. The aim was to raise the issue of stress experiences of over-70-year-olds associated with abruptly altered everyday life as well as different opportunities to cope with stress experiences.

The thesis was carried out as a qualitative study. The data were collected using a semi-structured interview. The interviewees consisted of five people, aged between 70 and 85, who lived either in the central area of a municipality or in a built-up area in their own homes. The data were analyzed through classification.

Living a contact-avoiding everyday life narrowed the physical and social circle and affected the stress experiences of the interviewees. Various means of survival were used in everyday life that either mitigated or eliminated stress experiences. The importance of self-determination and freedom of movement were emphasized. Surviving the flood of information demanded criticism of sources from the interviewees.

---

Key words: stress, ageing, covid-19

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	5
2	IKÄÄNTYMINEN JA STRESSIKOKEMUKSET .....	7
3	COVID-19 ja SIITÄ TIEDOTTAMINEN SUOMESSA .....	10
4	STRESSIN JA VUOROVAIKUTUKSEN YHTEYS .....	12
5	STRESSITEORIAM	13
5.1	Taistele tai pakene .....	13
5.2	Selyé'n stressiteoria .....	13
5.3	Lazaruksen stressiteoria .....	15
5.4	Allostaattinen stressiteoria .....	16
5.5	Milsumin stressiteoria .....	17
6	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET 18	
7	TUTKIMUKSEN MENETELMÄT JA TOTEUTUS .....	19
8	HAASTATELTUJEN KOKEMUKSIA POIKKEUSOLOISTA .....	21
8.1	Haastateltujen kokemuksia poikkeuksellisen arjen keskeltä .....	21
8.2	Haastateltavien selviytymiskeinoja poikkeusolojen keskellä .....	23
8.3	Uutisten seuranta ja niihin suhtautuminen .....	25
9	HAASTATTELUIJEN TARKASTELUA .....	27
10	TOIMENPIDE-EHDOTUKSET .....	30
11	POHDINTA .....	31
11.1	Eettisyys, luotettavuus ja jatkokehittämissuhteet .....	31
11.2	Itsearviointi .....	32
	LÄHTEET .....	35
	LIITTEET .....	38
	Liite 1. Tutkimuslupahakemus .....	38
	Liite 2. Haastattelukysymykset .....	40

## 1 JOHDANTO

Suomalainen yhteiskunta ei ole kokenut COVID-19-epidemiaan verrattavaa tapahtumaa sitten toisen maailmansodan. Kukaan ei voinut ennustaa, että vuoden 2019 lopussa vain pienin otsikoin uutisoitu COVID-19-virus koettelisi sosiaali- ja terveydenhuoltoa keväällä 2020 maailmanlaajuisesti ennennäkemättömällä tavalla. Asia ilmeni käytännössä suomalaisille 12. maaliskuuta, jolloin televisiossa uutisoitiin suomalaisille, että Suomen hallitus oli pitämässään neuvottelussa päättänyt suosituksista ja varautumisesta liittyen COVID-19-tilanteeseen. 16. maaliskuuta hallitus linjasi lisätoimenpiteistä COVID-19-viruksen aiheuttaman tilanteen hoitamisesta Suomessa. Sosiaali- ja terveysministeriön tiedotteessa kirjoitettiin seuraavasti: ”Toimintaohjeena yli 70-vuotiaat veloitetaan pysymään erillään kontakteista muiden ihmisten kanssa mahdollisuuksien mukaan (karanteenia vastaavat olosuhteet), pois lukien kansanedustajia, valtionjohtoa ja kunnallisia luottamushenkilöitä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020).

Yli 70-vuotiaat ovat hyvin heterogeeninen joukko. Enemmistö heistä on hyväkuntoisia ja toimeliaita ihmisiä ja heillä on useampia vuosikymmeniä vielä edessä. Poikkeuksellinen tilanne aiheuttaa yli 70-vuotiaille erilaisia vaikeuksia arkeen liittyen. Yksilölliset ratkaisut arjessa auttavat kuitenkin eteenpäin. Tilastokeskuksen mukaan vuoden 2019 lopussa 65-84-vuotiaiden osuus koko Suomen väestöstä oli 19,6 % ja 85-vuotta tai vanhempien osuus väestöstä oli 2,7 %. Suomen koko väkiluku oli vuoden 2019 lopussa 5 525 000. (Tilastokeskus 2020)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää yli 70-vuotiaiden henkilöiden kokemuksia arjesta poikkeusoloissa keväällä 2020. Opinnäytetyötä varten haastateltiin viittä vapaaehtoista henkilöä, joiden ikähaarukka oli 70-85-vuotiaat henkilöt. Haastatellut asuivat omissa kodeissaan ja eivät olleet kunnan infektiolääkärin määräämässä karanteenissa. Haastattelut tehtiin maaliskuun ja huhtikuun välisenä aikana vuonna 2020. Oli kiinnostavaa kuulla ikääntyneiden kokemuksia, sillä heillä oli kokemuksia jopa sota-ajasta ja erilaisista pandemioista 50-70 -luvuilla.

Olen valinnut työn viitekehikseksi stressiteorian. Perustelen sitä seuraavasti. 7. toukokuuta 2020 BBC uutisoi Office for National Statistics:n tekemästä tutkimuksesta, jossa tutkimukseen osallistuneet kertoivat olevansa enemmän huolissaan mielenterveydestään kuin fyysisestä terveydestään. Yle uutisoi 8.4.2020, että COVID-19 on kohottanut ihmisten stressitasoa. (Schraer 2020; Hoppo 2020)

## 2 IKÄÄNTYMINEN JA STRESSIKOKEMUKSET

Ikääntymiselle on erilaisia nimiä riippuen puhujasta ja tilanteesta, kuten ikääntynyt, ikäihminen, seniori, vanhus ja eläkeläinen (Muutoksia, luopumista ja elämäntaitoa n.d.). Ikääntymiseen liitetään helposti kuva fyysisesti ja psyykkisesti heikentyneestä ihmisestä, joka on elämänkaarensa päässä. Nykyaikana useampi ikääntynyt on kuitenkin aktiivisempi ja virkeämpi kuin ennen. Ikääntymistä kuvaavat sanat ovat siitä ongelmallisia, että vielä ei olla keksitty yhtä sanaa, joka kuvaisi selvästi ikääntymistä. Esimerkiksi sanalla vanhus on negatiivinen kaiku ja sana seniori on keinotekoinen. Ikääntyminen on suhteellinen ja kattava käsite ja sille on erilaisia määritelmiä. Yhdistyneet kansakunnat määrittelevät ikääntyneiksi 60-vuotiaat ja sitä vanhemmat. Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee ikääntyneiksi 55-vuotiaat ja sitä vanhemmat. Määritelmät vaihtelevat Suomessa riippuen siitä, keneltä kysytään. (Ylikarjula 2011, 26, 40–42, 44) Vaikka ihminen tuntisi itsensä kuinka nuoreksi tahansa, oma keho paljastaa iän (Suomi & Hakonen 2008, 16).

Elinajanodotteen kasvaessa myös iäkkäämpien ihmisten osuus väestössä on kasvanut. Perinteistä kaavaa noudattaen ihmiselämä on jaettu kolmeen vaiheeseen: lapsuus ja nuoruus, aikuisuus ja vanhuus. Kyseisten vaiheiden pituudet ovat muuttuneet ajan saatossa ja siitä seuraten iäkkäämpien ihmisten osuus on kasvanut. Sarvimäki, Heimonen ja Petäjä-Leinonen ovat kirjassaan jakaneet niin sanotun vanhuusvaiheen kolmeen vaiheeseen: kolmas, neljäs ja viides ikä. Ihmisen ikääntyessä toimintakyky heikkenee ja palveluiden tarve kasvaa, joten jaottelussa on otettu nämä asiat huomioon. Kolmas ikä käsittää vuodet 60-74, neljäs ikä 75-85 ja viides ikä 86-vuotiaat ja sitä vanhemmat. (Sarvimäki & Heimonen & Petäjä-Leinonen 2010, 17)

Vanhuus ja vanheneminen voidaan nähdä kaksijakoisena ilmiönä: toisaalta kielteisenä, toisaalta myönteisenä. Kielteiseen mielikuvaan kuuluvat sairaudet, raihnaisuus, yksinäisyys, toimintakyvyn lasku, haavoittuvuus ja muut muutokset omassa itsessä. Myönteiseen mielikuvaan voidaan liittää elämäkokemuksen karttuminen, taidot, viisaus, elämän seesteisyys ja vapaus. Kaksijakoinen ilmiö tulee esiin lisäksi ikääntyvän ihmisen ruumiin vanhentumisena, mutta henkisenä vahvistumisena. (Koskinen, 2004; Suomi & Hakonen 2008, 18)

Toimintakyvyn heikkeneminen kuuluu ikääntymiseen väistämättä.

Toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen selviytymistä itsenäisesti ja hyvin arkensa tehtävistä. Toimintakyvyn heikkeneminen merkitsee ihmisen haavoittuvuuden lisääntymistä. On hyvä huomata, että toimintakyky voidaan nähdä sekä ympäristöstä tarkasteltuna että ihmisen itsensä tarkastelemana. Toimintakyky koostuu neljästä eri osa-alueesta: fyysinen, psyykkinen, kognitiivinen ja sosiaalinen. Näitä ei voi pitää erillisinä osa-alueina, vaan ne liittyvät tiiviisti toisiinsa. Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen suoriutumista päivittäisistä toiminnoista. Psyykkisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan ihmisen elämänhallintaa, mielenterveyttä sekä muita psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Kognitiivisen toimintakyvyn suhteen ollaan kahta mieltä. Toiset näkevät sen omana osa-alueenaan ja toiset sisällyttävät sen psyykkisen toimintakyvyn sisälle. Kognitiivinen toimintakyky sisältää oppimiseen, muistiin, kielen toimintaan, oman toiminnan ohjaukseen sekä tiedon prosessoinnin. Sosiaalinen toimintakyky pitää sisällään kyvyn olla sekä toimia vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. (Seppänen 2006, 36–37; Sarvimäki ym. 2010, 19–21) Itse ikääntymistä ei pidä nähdä uhkana, vaan mahdollisia sairauksia, jotka vaikuttavat ihmisen toimintakykyyn. Pienetkin muutokset voivat vaikuttaa merkittävästi iäkkään ihmisen kokemuksiin ja sosiaalisiin suhteisiin, esimerkiksi hyvää tarkoittava auttaminen, mikä voi vähentää iäkkäämmän ihmisen yritteliäisyyttä entisestään (Kaulio & Ylitalo 2007, 127–128).

Ikääntyminen tuo muutoksia eteen. Muutokset ovat ihmiselle joko kielteisiä tai myönteisiä. Viimeinen elämänvaihe voidaan kokea raskaana kielteisten muutosten vuoksi. Tietyt ilmiöt ovat stressaavampia ja yleensä niihin ei ihminen voi vaikuttaa. Näitä ovat esimerkiksi luonnonmullistukset, sodat ja tautien leviäminen. Ne voivat ajallisesti kestää pitkäänkin ja seuraukset ovat tuntemattomat. Vain yhteen tai muutamaan ihmiseen kohdistuvat muutokset ovat yhtä stressaavia varsinaisille henkilöille, vaikka muutokset kohdistuvat vain pieneen määrään ihmisiä. Ihmisen arjessa on kuitenkin enemmän vähäisempiä asioita, jotka häiritsevät ja vaivaavat. Nämä asiat voivat vaikuttaa ihmisen jokapäiväiseen elämään suuresti kuin jokin yksittäinen iso tapahtuma. Yksi suurimmista pienistä muutoksista ihmisen elämässä on eläkkeelle jääminen ja



lisääntyneen vapaa-ajan käytön suunnittelu uudelleen. Ikääntymiseen liittyy kiinteästi lisäksi kuoleman lähestyminen ja ihmiset reagoivat siihen eri tavalla. (Sarvimäki ym.2010, 104; Vartiovaara 2008, 92)

Edellä mainitut muutokset vaikuttavat ihmisiin eri tavalla, osa reagoi voimakkaasti ja toiset lievemmin. Muutoksista voi ilmetä erilaisia fyysisiä ja psyykkisiä oireita, jotka liittyvät stressiin. Näitä ovat esimerkiksi, hikoilu, päänsärky, väsymys, unohtelu ja keskittymisvaikeudet. Ikääntyneille ihmisille on elämän varrella kertynyt erilaisia selviytymiskeinoja ja ne ovat vahvistuneet ajan myötä. Puhuminen koetaan ikääntyneiden ihmisten keskuudessa tärkeäksi, sillä puhumalla saa uuden näkökulman tilanteeseen. Liikunta on todettu hyväksi tavaksi lieventää stressiä ja samalla se pitää ikääntyvän ihmisen toimintakykyä yllä. Terveellinen ravinto tukee kehon immuunijärjestelmää.

Rentoutumisharjoitukset sekä asioiden priorisointi auttavat myös ikääntyvää ihmistä selviytymään. Se, kuinka nopeasti muutokset tapahtuvat, vaikuttavat ihmisen stressikokemuksiin merkittävästi. Äkillinen kuolema tai pitkään jatkunut sairastaminen aiheuttavat hyvin erilaiset stressintunteet, vaikka lopputulos molemmissa on sama. (Sarvimäki ym. 2010, 104; Dunderfelt 2011, 201; Vartiovaara 2008, 93)

### 3 COVID-19 ja SIITÄ TIEDOTTAMINEN SUOMESSA

Koronaviruksen COVID-19 todettiin lähteneen leviämään Kiinasta joulukuussa 2019. Suomalaisissa tiedotusvälineissä annettiin tieto, että maailman terveysjärjestö WHO on ilmoittanut COVID-19-viruksen olevan pandemia: tauti, joka on levinnyt koko maapallolle. Kun tein tämän työn haastatteluja huhtikuussa 2020, COVID-19-virukseen ei ollut vielä lääkettä tai rokotetta, vaikka tutkimusta tehtiin paljon. Viruksesta ja taudista oli kaiken kaikkiaan saatu tutkimuksissa lisää tietoa. Linaan tässä sitä virallista ohjetta, joka oli haastateltavillani käytössä huhtikuussa 2020. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos tiedotti, että COVID-19-virus tarttuu pisaratartuntana sekä kosketuksesta. Lisäksi virus voi levitä erilaisten pinnoilta. (Koronavirus COVID-19 selkokielellä 2020)

Tätä työtä kirjoitettaessa huhtikuussa 2020 vallinneen näkemyksen mukaan uusi koronavirus oli aiemmin tuntematon koronavirus SARS-CoV-2. Se sai nimensä saman sukusesta viruksesta SARS-koronaviruksen mukaan. Nimi COVID-19 tulee englanninkielen sanoista *corona*, *virus* ja *disease*. Koronaviruksia on monia ja niitä on todettu sekä ihmisillä että eläimillä. Tunnetuimpia ovat SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome) sekä MERS (Middle Eastern Respiratory Syndrome). Tutkimusten mukaan uusin koronavirus COVID-19 on läheistä sukua SARS-koronaviruksen sekä lepakoista löydettyjen koronavirusten kanssa. (Koronavirus COVID-19 2020)

Tärkein tartuntatautiepideemioiden tiedonlähde Suomessa on Terveiden- ja hyvinvoinnin laitos. Haastateltujen näkökulmasta virallinen tieto oli saatavilla Terveiden- ja hyvinvoinninlaitoksen sivuilta. Tietoa oli saatavilla lisäksi tätä työtä kirjoittaessani Suomen valtioneuvoston internet-sivuilla. Jokainen COVID-19-viruksen aiheuttamaan tautiin sairastunut reagoi tautiin omalla tavallaan. Toiset sairastavat taudin lievänä, toiset sen vakavamman muodon. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos ilmoittaa tiedotteessaan, että vakavamman muodon sairastaneet sairastavat lisäksi jotain muuta sairautta, esimerkiksi astmaa, sydänsairautta tai diabetesta. Lievempiä oireita ovat yskä, väsymys, kuume ja lihassärky. Vakavimpia oireita ovat hengenahdistus, yleisvoinnin selvä huononeminen ja korkea kuume. Lievempien oireiden kohdalla taudin voi

sairastaa kotiloissa, mutta vakavien oireiden ilmaannuttua tulee olla yhteydessä oman kunnan terveydenhuoltoon. (Koronavirus COVID-19 selkokielellä 2020) COVID-19-virukseen kuolleiden ikäjakaumassa oli havaittavissa 9.5., että 70-vuotiaat ja vanhemmat sairastuvat todennäköisemmin taudin vakavampaan muotoon, joka voi johtaa kuolemaan (Tilannekatsaus koronaviruksesta 2020)

"Ainoa asia, jota meidän on syytä pelätä, on pelko itse." Näin lausui Franklin D. Roosevelt virkaanastujaispuheessaan 1933. Pelkääminen on ihmisen vahvin ja vanhin tunne. Tuntemattoman asian tai tilanteen kohtaaminen on yksi pahimpia stressitilanteita. Pelko on ollut ihmislajin säilymisen kannalta yksi tärkeimpiä tunteita, se on esimerkki "taistele tai pakene" -reaktiosta. (Carleton 2016; Vartiovaara 2008, 57) COVID-19-virus on ihmiskunnalle tuntematon. Virusta tutkitaan tällä hetkellä ympäri maailman, jotta siitä saataisiin enemmän tietoa. Tutkittu tieto saattaa rauhoittaa, vaikka se ei olisi itselle mieluisinta (Tiedon määrittelyä n.d.).

#### 4 STRESSIN JA VUOROVAIKUTUKSEN YHTEYS

Vuorovaikutus tarkoittaa ihmisten välistä, tilanteeseen sidottua ja jatkuvaa tulkintaa, jolloin ihmiset viestivät tärkeitä asioita toisilleen vaikuttaen heihin ja samalla luoden yhteyttä toisiinsa ja saaden palautetta omasta toiminnastaan. Ihmisen ollessa vuorovaikutuksessa toisen tai toisten ihmisen kanssa, hän voi jakaa omia tunteitaan sekä ajatuksiaan, purkaa omaa oloaan. Kyky olla ja toimia vuorovaikutuksessa toisen kanssa, kuuluu sosiaalisen toimintakyvyn piiriin. (Vilén & Leppämäki & Ekström 2008, 18).

Vuorovaikutustilanteista johtuviin stressikokemuksiin vaikuttaa useampi eri asia. Vuorovaikutustilanteissa ajatellaan helposti, että jos vuorovaikutustilanne koetaan kielteisenä, niin syy on toisessa osapuolella. Toista osapuolta ei voi kuitenkaan muuttaa, mutta omiin ajatuksiin ja mielipiteisiin voi vaikuttaa. Oma näkökulma voi olla mustavalkoinen, mutta omaa arkeaan voi helpottaa, jos pystyy hyväksymään maailman, jossa ei murehdi toisen osapuolen kannan totuudellisuutta. Lisäksi omien ajatusten pitäminen objektiivisena totuutena aiheuttaa vuorovaikutustilanteissa kitkaa, jos toinen osapuoli ei käyttäydy itse luodun mallin mukaisesti. Vuorovaikutustilanteiden pohjalta voi löytää yhteyden, jossa stressikokemukset pohjaavat ihmisen omaan hyvinvointiin ja kuinka hän on toiminut sen eteen. Ihmisen terve itsekkyys vaikuttaa stressiä vähentävästi vuorovaikutustilanteissa. (Katajainen & Lipponen & Litovaara 2008, 206–214)

Ihmisellä on tarve olla vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Esimerkiksi eristykseen joutuminen on traumaattista ja voi aiheuttaa jatkuvaa pelkoa. Vuorovaikutuksessa oleminen auttaa stressin lievittämisessä, sillä puhuminen on yksi ihmisen selviytymiskeinoista stressitilanteissa. (Vilén ym. 2008, 19–20; Vartiovaara 2008, 59–60) Ihminen kokee yhteenkuuluvuutta ollessaan vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Poikkeusoloissa yli 70-vuotiaiden eläminen erillään kontakteista vähentää sekä yhteisöllisyyttä että vuorovaikutusta, sillä sosiaalinen ympäristö ja elinympäristö ovat rajoittuneet pienelle alueelle.

## 5 STRESSITEORIAT

Arkikielessä sanalla stressi tarkoitetaan kokemuksia ja niiden kuormittavuutta yksilöä kuormittavassa tilanteessa (Stressi kuuluu elämään n.d.). Stressi liittyy ihmisen psykologiseen, fysiologiseen sekä biologiseen kuormitukseen liittyvään tilaan. Lisäksi sana tunnetaan fysiikassa englanninkielisenä sanana *stress* puhuttaessa voiman ja vastavoiman välisestä vuorovaikutuksesta. (Tan & Yip 2018) Stressi koetaan kielteisenä asiana, mutta se voi olla myös myönteinen asia (Sovijärvi & Arina & Halmetoja 2018, 17).

### 5.1 Taistele tai pakene

1900-luvun alussa amerikkalainen Walter Cannon huomasi tunnetilojen vaikutukset koe-eläimissä. Elimistön tasapainotilan järkkymistä hän kutsui stressiksi. Ulkopuolisen tekijän vaikuttaessa tähän tasapainotilaan, elimistö yrittää vastustaa muutosta yrittäen pitää asiat tasapainossa. Cannon osoitti, että ihmisessä on myös tasapainoon pyrkiviä piirteitä ja lopulta pystyi todistamaan, että ihmisen fyysisen ja psyykkisen puolen välillä on selvä yhteys. Taistele tai pakene tarkoittaa tilannetta, jossa ihminen joutuu vaikean uhan eteen ja hänellä on todennäköisyys kuolla, on hänellä kaksi vaihtoehtoa, joista täytyy valita. (Vartiovaara 2008, 18–19)

### 5.2 Selyé'n stressiteoria

Nykyaikaisen stressin tutkijana ja isänä pidetään unkarilaista Hans Selyé'tä, joka liitti ensimmäisenä käsitteen stressi lääketieteelliseen sanastoon. Selyé määritteli stressin seuraavasti: "Stressi on toimintahäiriönä ilmenevä tila, joka on seurausta yksilön kokemuksesta, kun hän ei kykene selviytymään itseensä kohdistuvista vaatimuksista." (Sovijärvi ym. 2018, 17) Selyé'n näkemys stressistä oli fysiologinen, kehollinen (Walinga 2010). Selyé oli edelläkävijä, sillä hän otti tutkimuksensa kohteeksi potilaiden yleiset reaktiot liittyen sairauteen toisin kuin hänen kollegansa. Hän oli todennäköisesti ensimmäinen, joka havaitsi stressin ja sairauksien välisen yhteyden. Hänen tutkimustensa tulokset stressistä levisivät aina endokrinologiasta lääketiedettä sivuaviin tieteisiin asti. (Tan & Yip 2018; Vartiovaara 2008, 20–24)

Selyé'n kutsuma disstressi, kielteinen stressi, aiheuttaa erilaisia oireita, joita englannin kielessä kutsutaan *general illness* -syndroomaksi: tarkemmin määrittelemättömiksi kehollisiksi reaktioiksi. Täsmällisemmäksi nimeksi muodostui ajan myötä yleinen adaptaatio-oireyhtymä (GAS), joka koostuu kolmesta erilaisesta vaiheesta. Ensimmäisessä vaiheessa elimistö menee hälytystilaan ja reagoi stressitekijään. Toisessa vaiheessa hälytysvaihe muuttuu mukautumisen tilaksi, jossa elimistö aloittaa mukautumisen ärsykkeeseen. Viimeisessä vaiheessa siirrytään uupumisvaiheeseen, jolloin elimistön stressiin liittyvät keinot puolustautua muuttuvat rajallisiksi. Tätä sovelletaan nykypäivänä edelleen elimistöllisten stressiperäisten häiriöiden diagnosoinnissa. (Sovijärvi ym. 2018, 17, 20)

Selviytyminen ja sopeutuminen sopivat GAS-malliin luontaisesti sekä hälyttävän että vastustuskykyvaiheen kohdalla. Elimistön kohdatessa kielteisen ärsykkeen hälyttävä vaste jäljittelee sympaattista hermostoa taistellakseen tai välttääkseen stressorin, stressiä laukaisevan tekijän. Seuraavaksi vastustuskyvyn vaste jäljittelee fysiologisia järjestelmiä taistele ja pakene -reaktiolla stressoreita vastaan. Tavoitteena on palauttaa elimistö tasapainoon vähentämällä haittoja tai mukautumalla stressin laukaisevaan tekijään. Tämä voi johtaa esimerkiksi masennukseen tai unettomuuteen. (Walinga 2010)

Eräs merkittävä asia, jonka Selyé stressitutkimuksissaan kehitti, on käsite *stressori*, joka erottaa toisistaan stressiä laukaisevat tekijät ja edelleen stressin luomat psykologiset ja fysiologiset muutokset ihmisen elimistössä. Käsite on yleisesti käytössä nykyaikana. Tutkimusten mukaan voidaan eritellä tekijöitä, jotka vaikuttavat sekä stressiin sekä stressikokemuksiin. Näitä ovat esimerkiksi persoonallisuuden piirteet, selviytymiskeinot, päivittäisen elämän erilaiset sekavat tilanteet, mielialat sekä motivaatio ja sen vähentyminen. (Sovijärvi ym. 2018, 19)

Stressitekijät voidaan luokitella nelikenttämallin avulla. Vaakasuuntaisella akselilla kuvataan stressin sisäistä ja ulkoista ulottuvuutta, vasemmalla sijaitsee sisäinen ja oikealla ulkoinen ulottuvuus. Pystyakselilla ylhäällä sijaitsee yksilöllinen eli individuaalinen ulottuvuus ja alhaalla on yhteisöllinen eli

kollektiivinen ulottuvuus. Nelikentän vasemmanpuoleisessa yläosassa on yksilön sisäinen taso, joka tarkoittaa esimerkiksi kielteistä itsepuhelua tai traumaperäistä stressihäiriötä. Vasemmalta alhaalla on yhteisön sisäinen taso, joka sisältää esimerkiksi sosiaalisia stressitekijöitä, avioeron sekä työyhteisön luomat stressitekijät. Oikealla ylhäällä sijaitsee yksilön ulkoinen taso, joka tarkoittaa esimerkiksi ruoka-aineallergioita, fyysisiä epätasapainotiloja tai kehoa kuormittavia haitallisia kemiallisia yhdisteitä. Viimeisenä oikealla alhaalla on yhteisön ulkoinen taso tarkoittaen esimerkiksi virusinfektioita, luonnonilmiöitä tai ympäristön tuottamaa melusaastetta. (Sovijärvi ym. 2018, 18)

Stressi voidaan jakaa neljään eri luokkaan. Hypostressi kertoo matalasta, puutteellisesta stressitasosta, josta voi seurata jopa masennusta. Eustressi tarkoittaa riittävää, ihmisen elimistölle sopivaa stressitasoa. Hyperstressi tarkoittaa korkeaa, mutta palautuvaa stressitasoa. Eustressin ja hyperstressin väliin sijoittuu ihmisen optimaalinen suorituskyky. Viimeisin ja haitallisin distressi on palautumatonta korkeaa stressitasoa, jonka seurauksena voi olla esimerkiksi loppuun palaminen. (Sovijärvi ym. 2018, 20–21)

Selyén tutkimusten pohjalta tiedämme, että psykologinen tila muuntuu elimistössä erilaisiksi reaktioiksi. Selyé ei kuitenkaan ottanut huomioon ihmisen psykologisia piirteitä tai miten ihminen voi selviytyä stressistä, joten psykofyysinen kokonaisuus jäi tutkimatta. (Vartiovaara 2008, 30–31)

### **5.3 Lazaruksen stressiteoria**

Toinen näkemys stressiin on Richard S. Lazaruksen ja Susan Folkmanin kehittämään transaktionaaliseen stressiteoriaan ja selviytymiseen. Stressi nähdään ihmisen elimistössä tapahtuvien tiedonvälityksien ja hänen ympäristönsä lopputuotteena. Stressitila kehittyy yksilöllisesti ja se on ihmisen ja hänen ympäristönsä välistä vuorovaikutusta ja niiden välillä vallitseva pitkäkestoinen tai vahva ristiriita. (Walinga 2010; Krohne 2002)

Teoriassa erotetaan stressiä laukaisevat tekijät ja ihmisen henkilökohtainen arvio tilanteen stressaavista tekijöistä. Lazarus ottaa huomioon enemmän ihmisen stressinsäätelykykyä. Lazarus jakaa stressikokemukset primääriseen ja

sekundääriseen arvioon. Primäärisessä arviossa kolme osatekijää, tavoite, arvot sekä sitoutuminen, ovat keskeisessä asemassa. Sekundäärisessä arviossa on keskeisessä roolissa myös kolme osatekijää: selviytymismahdollisuudet, tulevaisuuden odotukset sekä tilanteen hallitseminen. Ihminen arvioi käytettävissä olevat mahdollisuutensa ja selviytymiskeinonsa ja tekee arvionsa niiden perusteella. (Walinga 2010; Krohne 2002)

Lazaruksen selviytymiskeinot voidaan jaotella kahteen eri luokkaan: ongelma- ja tunnesuuntautuneisiin selviytymiskeinoihin. Tunnesuuntautuneissa keinoissa ihminen käsittelee tapahtumasta aiheutuvia tunteita, jotka ilmenevät usein toiveajatteluna. Keinot voivat olla tunteiden ilmaiseminen, niiden hallitseminen sekä tiedostaminen. Jos ihminen kokee, että hän ei voi tehdä mitään, käyttää hän suurella todennäköisyydellä tunnesuuntautuneita selviytymiskeinoja. Ongelmasuuntautuneisiin keinoihin turvautuva ihminen kokee, että hänellä on mahdollisuus selviytyä. Hän pyrkii analysoimaan tilannetta, hallitsemaan ja vaikuttamaan siihen tarkoituksenaan ratkaista tilanne. (Walinga 2010; Stressi kuuluu elämään n.d.)

#### **5.4 Allostaattinen stressiteoria**

Stressi mielletään negatiiviseksi asiaksi. Stressin pitkittyessä elimistö kuormittuu pitkäaikaisesti. Tämä johtaa elimistön säätelyjärjestelmien häiriötilaan ja voi aiheuttaa useita terveysriskejä, esimerkiksi mielenterveysongelmia ja lisääntynyttä kuolemanriskiä. Pitkittyneen stressin vaikutuksia ihmisen elimistöön kuvataan allostaattisen kuormituksen stressiteorialla. Kyseisessä stressiteoriassa lähestytään stressiä psykosomaattisesta näkökulmasta. (Hintsa & Honkalampi & Flink 2019) Kinnunen lisää tähän, että allostaattinen tasapaino on fyysinen vaste jokapäiväisiä stressitekijöitä kohtaan, olivat ne sitten odotettuja tai odottamattomia. (Kinnunen 2005, 9)

Allostaattisen stressireaktion kehittäjäksi voidaan kutsua Bruce McEweniä. Punaisena lankana kyse on kehon pyrkimys tasapainoon eli homeostaasiin. Elimistö pyrkii tekemään tarvittavia muutoksia sekä pienellä että suurella vaihteluvälillä, jotta tasapaino saavutettaisiin. Näitä ovat esimerkiksi sydämen sykkeen muutokset sekä lämpötilan vaihtelut. Elimistön pitkäaikainen ali- tai



ylikuormittuminen johtaa stressiin, josta käytetään nimitystä allostaattinen kuormitus. Seuraavassa on lueteltu neljä eri tilaa, jotka johtavat kuormittumiseen: 1) toistuvat reaktiot, 2) sopeutumisen epäonnistuminen, 3) pitkään jatkunut stressireaktio ja 4) yhden fysiologisen reaktion riittämättömyys. Kroonista stressiä on tutkittu ja on havaittu, että erilaiset pitkittyneet stressiä aiheuttavat tekijät voivat muuttaa ihmisen stressinsäätelyä pysyvästi. Kyseisen stressiteorian käsite ”stressi” suomen kielessä vastaisi ihmisen kokemaa painetta. (Hintsu ym. 2019)

## 5.5 Milsumin stressiteoria

John Milsum on tutkinut stressiin liittyviä kysymyksiä. Hän vertaa ihmisen terveyttä kaivoon, jossa on aina riittävästi vettä, josta ihminen voi tyydyttää sen hetkisen vedentarpeensa. Riittävä vesivaranto kuvaa kykyä torjua haitallista stressiä ja jotta se onnistuisi, on kaivoon tultava riittävästi vettä. Kuvaus on osuva, sillä stressi kuluttaa ihmisen energiaa ja selviytyäkseen stressistä, on ihmisen saatava korvaavaa energiaa jostain. Toisin sanoen korvaavaa energiaa voi kuvata sanalla de-stressori, joka pyrkii vähentämään haitallista stressiä vähentämällä tai poistamalla stressorit kokonaan. (Vartiavaara 2008, 64–66)

Stressi johtuu monista eri tekijöistä. Joskus lopputilanteen kannalta stressorien, Selyén kehittämän termin, järjestys on ratkaisevassa asemassa. Milsumin mielestä stressireaktio on itsesäätöinen, palautteeseen perustuva toiminta. Toiminta on niin visainen, että yksittäisiä asioita ja tapahtumia ei voida huomata. Milsumin mielestä hämmentävää oli ihmisten reagoiminen stressoreihin hyvin yksilöllisesti. Stressaavuuteen vaikuttaa ihmisen kyky sopeutua muutokseen kokonaisvaltaisesti sekä suhtautumisesta tilanteeseen. (Vartiavaara 2008, 66–68)

## 6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Stressi on tapahtumaketju, joka tuo yksilön ja hänen elinympäristönsä yhteen. Luvuissa 5.1-5.5 esiteltujen teorioiden perusteella voidaan sanoa, että stressi on tila, jossa ihmiseen kohdistuu koetusti tai todetusti haasteita, vaatimuksia ja odotuksia. Tässä tilassa yksilön sopeutumiseen käytettävissä olevat voimavarat eivät riitä. Stressi liittyy vahvasti ihmisen kohtaamiin muutoksiin hänen elämässään. Muutokset eivät ole aina pelkästään myönteisiä, vaan voivat aiheuttaa myös erilaisia kielteisiä määriteltäviä tunteita. Erilaiset ympäristöt ja niissä kohdatut ihmiset voivat vaikuttaa eri tavalla muutoksista selviytymiseen.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millaisia kokemuksia tutkimusta varten haastatelluilla yli 70-vuotiailla henkilöillä oli elämästä fyysisiä kontakteja vältäneissä olosuhteissa keväällä 2020 ja kartoittaa, millaisia keinoja haastatellut käyttivät selvitäkseen stressistä tai lieventääkseen stressiä. Työn tavoitteena oli nostaa esille yli 70-vuotiaiden äkillisesti muuttuneeseen arkeen liittyvät stressikokemukset sekä erilaiset mahdollisuudet selviytyä stressikokemuksista.

Tutkimuskohteeksi valittiin viisi yli 70-vuotiaita henkilöä, jotka olivat halukkaita kertomaan omista kokemuksistaan. Haastateltujen ikähaarukka oli 70-85 vuotta. Haastatellut asuivat omissa kodeissaan eivätkä olleet kunnan infektiolääkärin määräämässä karanteenissa. Haastattelut toteutettiin maaliskuun ja huhtikuun aikana keväällä 2020. Aiheen ajankohtaisuuden ja henkilökohtaisuuden vuoksi haastateltujen tarkempia tietoja ei tuoda esiin.

Tutkimuksessa tarkasteltiin seuraavia kahta tutkimuskysymystä.

1. Miten haastateltavat kokevat annetut suositukset arjessaan?
2. Mitä selviytymiskeinoja haastateltavat käyttävät lieventääkseen tai poistaakseen stressiä?

Täydentävä alakysymys oli:

1. Mitä lähteitä haastateltavat käyttävät ajantasaisen tiedon saamiseen liittyen COVID-19-virukseen?

## 7 TUTKIMUKSEN MENETELMÄT JA TOTEUTUS

Tämä opinnäytetyö oli laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Kvalitatiivisen tutkimuksen yksi lähtökohta on kuvata todellista elämää, koska ihmiselämä on moninaista. Laadullisen tutkimuksen menetelmän pyrkimyksenä on tutkia tutkimuskohdetta kokonaisvaltaisesti. (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 2009, 161) Tutkimus päätettiin toteuttaa haastatteluin, sillä haastattelemineen on suoraa vuorovaikutusta haastattelijan ja haastateltavan välillä (Hirsjärvi ym. 2009, 204).

Tutkimuksen aineisto kerättiin puolistrukturoidulla haastattelulla. Puolistrukturoidulle haastattelulle tyypillistä on, että kysymykset on mietitty ennalta ja ne ovat samat kaikille haastateltaville, mutta ne ovat strukturoitua haastattelua vapaampia. Tämä haastattelumuoto sopii vähän tutkituille aiheille. (Näpäri 2017) Haastattelumuoto valikoitui tutkimukseeni, koska tarkoituksena oli selvittää haastateltavien kokemuksia ja ajatuksia sekä niiden merkityksiä. Haastattelut toteutettiin puhelimitse.

Tutkimuksen kohderyhmäksi valikoitui yli 70-vuotiaat henkilöt, sillä Suomen hallituksen linjauksissa oli suositus yli 70-vuotiaille henkilöille. Yli 70-vuotiailla on mahdollisuus sairastua taudin vakavampaan muotoon, joten haastateltavien alaikärajaksi valikoitui 70-vuotta.

Haastateltavien sukupuolta ei rajattu, asuinpaikaksi rajattiin kunnan tai kaupungin keskusta ja niiden taajama-alueet. Henkilöt oli valittu sattumanvaraisesti huomioiden reunaehdot liittyen haastateltavien ikään ja asuinpaikkaan. Haastateltavien tulia asua itsenäisesti omassa kodissa. Yläikärajaksi muodostui 85 vuotta. Haastateltavien määräksi valikoitui viisi (5).

Tutkimuksen suunnittelussa tuli miettiä, kuinka tutkimuskysymyksiin saisi erilaisia näkökulmia ja selvästi kokemuspohjaista tietoa. Tutkimuskohteeksi valikoituneet henkilöt päätyivät tutkimukseen vapaaehtoisuuden ja heidän mielenkiintonsa perusteella. Soitin haastateltaville alustavasti kysyen mahdollisuutta osallistua tutkimukseen. Sovimme jokaisen haastateltavan kanssa erikseen

haastattelupäivät ja kellonajat neljän viikon ajalle kerran viikkoon. Kerroin alustavasti haastattelun sisällöstä sekä sen nauhoituksesta ja litteroinnista.

Tutkimusluvan hain jokaiselta haastateltavalta erikseen maaliskuun alussa ja kaikki luvat saapuivat minulle huhtikuun loppuun mennessä. (LIITE 1) Haastattelut aloitettiin maaliskuun puolessa välissä haastateltavien suullisen suostumuksen pohjalta. Haastattelut toteutettiin jokaiselle haastateltavalle sopivana ajankohtana, josta sovittiin edellisen haastattelun yhteydessä, jotta arki olisi mahdollisimman sujuvaa haastateltaville. Haastattelutilanteissa haastattelija soitti haastateltavalleen ja haastattelut kestivät kymmenestä minuutista neljäänkymmeneen minuuttiin.

Haastattelukysymyksissä kysyttiin haastateltavan kuulumisia, arjen sujuvuutta, arjen haasteista, sosiaalisten suhteiden muutoksista sekä asioita ja keinoja, jotka auttavat jaksamaan arjessa. Kysymykset liittyivät myös ajankohtaisen tiedon saantiin, uusien taitojen opettelemiseen, oman olon purkamiseen, arkisten asioiden ongelmiin sekä tietokoneen ja netin käyttöön. (LIITE 2) Haastateltava sai vastata kysymyksiin niin lyhyesti tai pitkästi kuin halusi. Haastattelutilanteissa ilmeni, kuinka samankaltaisina vastaukset pysyivät.

Haastattelut litteroitiin niin, että ne saatiin kirjalliseen muotoon ja sen jälkeen pelkistettiin epäolennaisuudet poistaen. Litteroitu aineisto käytiin lävitse alleviivaten olennaisimmat asiat. Seuraavaksi alleviivatut asiat koottiin paperilapuille etsien samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. Ryhmittelin alleviivatut asiat omiksi kategorioiksi, joissa ilmeni samankaltaisuutta. Näistä pelkistetyistä vastauksista muodostui lopulta viisi erillistä alakategoriaa. Seuraavaksi ryhmittelin alakategorioiden otsikot siten, että alakategorioiden otsikot liittyivät toisiinsa läheisesti. Huomasin ryhmittelyä tehdessä, että alakategoriat voitiin yhdistää kahdeksi yläkategoriaksi, jotka liittyivät suoraan tutkimuksen tutkimuskysymyksiin. Lopuksi näistä viidestä alakategoriasta muodostui kaksi yläkategoriata, jotka olivat kokemukset ja selviytymiskeinot.

## 8 HAASTATELTUJEN KOKEMUKSIA POIKKEUSOLOISTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millaisia kokemuksia tutkimuksessa haastateltavilla yli 70-vuotiailla henkilöillä oli fyysisiä kontakteja välttävässä arjessa. Opinnäytetyön kohderyhmäksi valikoitui viisi yli 70-vuotiaasta henkilöä kaupungeista ja niiden taajamista ja heidät haastateltiin puolistrukturoidun haastattelun avulla.

### 8.1 Haastateltujen kokemuksia poikkeuksellisen arjen keskeltä

Poikkeusolot vaikuttivat monella tapaa kielteisesti haastateltavien arjen sisältöön. Kaikkien haastateltavien puheissa nousi esille lähikontaktien välttäminen ja niiden puuttuminen. Arkeen suuresti vaikuttavaksi asiaksi koettiin sosiaalisten kontaktien muuttuminen puhelimen välityksellä hoidettavaksi. Tämä tarkoitti haastateltaville läheisten ja ystävien välttämistä fyysisesti. Erityisesti lapset, lastenlapset sekä lastenlastenlapset tulivat puheissa esille. Kaksi haastateltavista kiteytti ajatuksensa seuraavanlaisesti:

*”Kyl tää kotona oleminen tympii, mut tärkeätä olis pysyä mahdollisimman terveenä.”*

*”Lastenlapsia ja lastenlastenlapsia on mulla se suurempi ikävä.”*

Toinen merkittävä puute arjessa oli harrastusten sekä yhdistystoiminnan loppuminen. Vanhemmille ihmisille harrastukset sekä yhdistystoiminta toivat tärkeää sisältöä elämään, joten niiden puute vaikutti arkeen merkittävästi. Lisäksi muu sosiaalinen elämä kuihtui lähes täysin. Useilla haastateltavista oli tapana käydä kaupoilla ja torilla tapaamassa tuttuja. Nyt poikkeusolojen vallitessa se ei ole mahdollista. Nämä sosiaaliset kontaktit toivat haastateltavien arkeen sisältöä päivittäin ennen poikkeusoloja. Tämän myötä fyysinen yksinäisyys tuli osalle haastateltavista vahvemmin esille kuin aikaisemmin. Fyysistä yksinäisyyttä koki eniten haastateltava, joka asui yksin. Seuraavassa kaksi haastateltavista kiteytti tunteitaan:

*"Mä alotin sen viime marraskuussa, mut nythän se loppu, kun nää koronarajotukset tuli."*

*"Haasteellista on se ahdistus. Se tietoisuus, mä en pääse lähteen siis niinkun normaalisti ihan tonne kaupoille ihan vain katselemaan."*

*"...tapaisin ihan tuttuja torilla ja muuta."*

Kolmas selvä muutos arjessa oli ruokakaupassa asiointin vaikeutuminen. Kaikkien haastateltavien keskuudessa ruokakaupassa asiointi oli muuttunut vaikeaksi. Osa pystyi käyttämään kaupan tarjoamaa noutopalvelua, toiselle läheinen pystyi tuomaan tarvittavat ruokatarvikkeet. Osa haastateltavista hoiti kauppaostokset rauhalliseen aikaan päivästä, jolloin oli mahdollista välttää fyysisiä kontakteja parhaiten. Lähikontaktien välttäminen vaikeutti myös muiden asioiden hoitamista. Haastateltavat huomasivat, että kotona ollessa tekisi mieli esimerkiksi remontoida omaa kotia. Ongelmaksi muodostui tarvittavien tarvikkeiden saaminen. Esimerkiksi maalit koettiin haastavaksi ostaa. Myös apteekissa käyminen koetaan haastavaksi, sillä ylimääräisiä käyntejä haluttiin välttää viimeiseen saakka. Kaksi haastateltavaa totesivat näin:

*"Ruokakaupassa käynti on hankalaa, mutta onneksi tytär tuo ruokakassit tuohon ovelle."*

*"Siinä on tietysti ongelma, kun ei oo välttämättä remontitarvikkeita hommattuna tarpeeksi ja ei uskalla lähteä kaupoille."*

Harrastusten lisäksi muut vapaa-ajan toiminnot vähentyivät merkittävästi tai jäivät kokonaan pois. Esimerkiksi kampaajalla ei uskallettu käydä tai sitä venytettiin viimeiseen saakka. Kaupoilla ei käyty huvien vuoksi ja kirjastot olivat kiinni kirjoittaessani tätä tekstiä 3.5.2020. Matkustelu oli jäänyt täysin. Tämän tilalle tuli kotitöiden tekeminen, liikkuminen ulkona, käsillä tekeminen, musiikin soittaminen itse sekä yhteydenpito läheisiin, ystäviin ja tuttaviiin. Kaksi haastateltavaa pohti asiaa näin:

*”Kamppaajalla tekis mieli käydä, kun nää hiukset on tällaiset. Ei uskaltais mut pakko se on kai käydä.”*

*Epätietoisuus on kaikista kurjin, kun ei tiedä, koska tää loppuu.”*

## **8.2 Haastateltavien selviytymiskeinoja poikkeusolojen keskellä**

Poikkeukselliseen arkeen tarvitaan uusia keinoja, jotta oma arki voisi jatkua mahdollisimman normaalisti. Yksi tärkeimpiä tekijöitä oli arjen jäsentäminen. Haastateltavat kertoivat, että erilaisten asioiden tekeminen tiettyyn aikaan päivästä tietyssä järjestyksessä vaikuttivat päiviin positiivisesti. Kaikki haastateltavat kertoivat, että rutiinit ovat pysyneet melkein samanlaisina poikkeusolojen aikana. Rutiinien merkitys oli korostunut tänä aikana. Lisäksi yksi haastateltavista kertoi jäsentävänsä omia ajatuksiansa paperille. Tämä auttoi häntä omien ajatustensa kanssa ja ajasta jäisi muisto itselle sekä jälkipolville. Kaksi haastateltavista kiteyttivät päivänsä seuraavanlaisesti:

*”Ihan normaali päivärytmillä melkein mennään...”*

*”Mää olen järjestänyt päiväni niin, että aamulla on aamupuuro ja lehden lukua, sit lähden aamupäivällä lenkille ja iltapäivällä on kotitöitä ja siivousta.”*

Toinen olennainen asia uudessa arjessa liittyi tekemiseen. Kaikenlainen tekeminen ja puuhasteleminen oli avainasemassa uudessa arjessa selviytymiseen. Useampi haastateltavista nosti liikunnan, lukemisen ja käsillä tekemisen tärkeäksi osaksi uutta arkea. Myös musiikin soittaminen itse oli yhdelle haastateltavasti tärkeää. Harrastusten ollessa tauolla, haastateltavat toteuttivat sellaisia asioita, joita oli mahdollista tehdä kotona. Esimerkiksi kaksi haastateltavista kertoi tekevänsä sukututkimusta ja siihen oli nyt enemmän aikaa. Uusia taitoja haastateltavat eivät ole opetelleet poikkeusolojen aikana. Sen sijaan vanhoja taitoa oli palauteltu mieleen. Yksi haastateltavista kertoi palauttelevansa mieleen kouluaikana opiskeltua kieltä. Yksi haastateltavista kertoi harjoittelevansa ompelukoneen käyttöä syvemmin. Kaksi haastateltavista kertoi, että puhelimen käyttöä on opeteltu enemmän, sillä nyt on aikaa ja pakko, että

aikaa saisi kulumaan. Lisäksi yksi haastateltavista kertoi harjoittelevansa tietokoneen käyttöä enemmän. Yksi haastateltavista totesi seuraavaa:

*”Tykkään askarrella ja oon käsitöitä tehnyt ja nyt, kun oon oppinut tätä netin käyttöä, niin tässähän sitä löytää vaikka ja mitä juttuja.”*

Yhteydenpidossa teknologian merkitys kasvoi. Sen avulla yhteyttä pidettiin läheisiin sekä ystäviin enemmän kuin tavallisesti. Yksi haastateltavista piti enemmän yhteyttä sukulaisiin ja tuttaviiin kuin ennen, sillä hänellä oli siihen enemmän aikaa. Yksi haastateltavista oli oppinut videopuheluiden soittamisen ja se toi iloa, sillä hän pystyi näkemään toisen puhujan. Seuraavassa kahden haastattelun mietteitä:

*”Lastenlapset lähettelee neljänneestä polvesta kuvia ja videoita ja niitä mä katselen monta kertaa päivässä.”*

*”On päässyt tonne ulos rapsutteleen ja tekeen yhtä sun toista pientä puuhaa.”*

Poikkeusarjen keskellä eläminen herätti haastateltavissa halun keskittyä huolehtimaan omasta itsestään paremmin. Omasta mielestä pidettiin huolta keskittämällä ajatukset mukavaan tekemiseen ja olemiseen. Käsillä tekeminen oli kolmelle haastateltavista tärkeää. Liikunta nousi kaikkien haastateltavien kohdalla esille. Liikunta eri muodoissa koettiin kuntoa ylläpitäväksi ja se vei tehokkaasti ajatuksia muualle. Liikuntaan liitettiin erilaiset luontokokemukset. Haastateltavat kertoivat, että keväinen ajankohta houkuttelee liikkumaan luonnossa ja se koettiin tärkeäksi osaksi päiviä. Mahdollinen oma piha tai parveke houkutteli kolmea haastateltavaa erilaisiin puutarhatöihin. Haastateltavien mukaan keväinen ajankohta piristi omaa mieltä, samoin hyvä sää. Yhdeksi tavaksi selviytyä arjessa nostettiin soittaminen läheisille ja ajatusten vaihtaminen heidän kanssaan, sillä puhuminen vaikutti positiivisesti kaikkiin haastateltaviin. Oman terveyden tärkeyden merkitys ilmeni kaikkien haastatteluiden kohdalla suuremmassa ja pienemmässä mittakaavassa.

Viimeiseksi esille nousi usko tulevaan sekä usko ja uskonto. Kahdessa haastattelussa tuotiin esille uskonnon merkityksen korostuminen. Toinen heistä



koki erityisesti iltarukouksen tärkeäksi päivän päätteeksi. Yksi heistä oli kuunnellut ja katsellut uskonnollisia ohjelmia ja kokenut, että ne tuovat lohtua elämään. Lisäksi hän kertoi katsoneensa ohjelmaa, jossa tarkasteltiin, kuinka uskonto käsittelee ja lähestyy uutta COVID-19-virusta. Nämä kaksi haastateltua kertoivat, että asiat oli helpompi hyväksyä, kun oli, mihin uskoa. Tämä toi toivoa arkeen. Lopuista kolmesta haastateltavista kaksi kertoi, että oma elämänasenne vaikutti tapaan suhtautua poikkeusoloihin. Kaksi haastateltua kolmesta kertoivat olevansa optimistisia ja uskoivat, että kaikki kääntyy lopulta parhain päin. Nämä loput kolme haastateltua suhtautuivat neutraalisti tilanteeseen uskoen, että akuutein tilanne on ohitse viimeistään kahden vuoden sisällä. Yhden haastateltavan ajatuksia kiteyttivät seuraavat lauseet:

*”Mä luotan korkeimman johdatukseen. Se tulee mitä tulee, joka ilta laitan käteni ristiin ja toivon lähimmäisilleni ennen kaikkea terveyttä ja myöskin itselleni.”*

*”Optimismi auttaa mua jonkun verran...”*

Poikkeuksellisen arjen keskeltä löytyi kuitenkin myönteisiä asioita. Rajoitukset eivät näyttäneet ainoastaan negatiivisessa valossa. Haastatteluissa kävi ilmi, että haastateltavat olivat löytäneet enemmän aikaa esimerkiksi lepäämiseen sekä erilaisiin kotitöihin ja askareisiin. Lisäksi pienistä asioista iloitseminen koettiin merkitykselliseksi. Oma arki oli rauhoittunut. Kaksi haastateltavaa kertoivat asiasta seuraavasti:

*”Aikaisemmin me käytiin aina siellä (nimi poistettu) enemmän, niin se arki oli tietysti vähän erilaista silloin. Mutta nyt on sitten semmoista kotoarkea.”*

*”Tykkään askarrella ja tehdä käsitöitä, niin nyt sitten on aikaa.”*

### 8.3 Uutisten seuranta ja niihin suhtautuminen

Uutisten seuraaminen liittyi haastateltavien arkeen tavalla tai toisella. Haastateltavat kertoivat, että viikkojen edetessä he olivat vähentäneet uutisten seuraamista. Ensimmäisen COVID-19 tapauksen ilmetessä Suomessa uutisia seurattiin hyvinkin usein ja haluttiin pysyä ajan tasalla. Haastateltavat kertoivat, että jonkin ajan kuluttua he vähensivät uutisten seuraamista, sillä olivat huomanneet, että niiden seuraaminen saattoi aiheuttaa turhautumista, ahdistusta sekä pelkoa. Eräs haastateltavista kuvasi asiaa seuraavasti:

*”En liikaa katso näitä koronauutisia, muuten tulee liian ahdistava olo.”*

Uutislähteiden käytössä oli havaittavissa eroja. Yksi haastattelukysymys koski tiedonlähteitä, joista haastateltavat saivat tietonsa liittyen poikkeusoloihin sekä COVID-19 virukseen. Kaikki haastateltavat kertoivat, että televisio ja paperilehti olivat tiedon päälähteet. Yksi haastateltavista kertoi lukevansa digilehteä paperisen lisäksi. Kolme haastateltavaa viidestä osasi käyttää tietokonetta ja internetiä ja he hyödynsivät niitä uutisten lukemisessa. Yksi haastateltavista kertoi, että ei osaa käyttää tietokonetta, mutta osaa katsoa uutiset puhelimesta, kun uutissovellukset on asennettu valmiiksi puhelimeen. Yksi haastateltavista ei käyttänyt internetiä tiedonlähteenä ollenkaan. Radion käyttöä tiedonlähteenä ei maininnut kukaan haastateltavista.

Yksi kiinnostava asia liittyen tiedonvälitykseen on kysymys siitä, miten ikäihmiset ymmärsivät hallituksen asettaman velvoitteen. Helsingin sanomissa oli 12.5.2020 kolumni (Saarikoski 2020) koskien Janne Saarikiven kolumnia, jonka Helsingin Sanomien Saarikoski oli lukenut. Kolumnissa tulee esille, kuinka hallitus oli käyttänyt kieltä, joka saattoi johtaa joitakin ihmisiä harhaan. Muistan lukeneeni uutisia, joissa todettiin, että kyseessä on ”hallituksen velvoite valmiuslain nojalla”. Kyseessä ei ole lain määräyksestä. En aluksi osannut itse kyseenalaistaa termejä, mutta kuultuani kolumnista, kiinnostuin aiheesta.

Oman kokemukseni takia jäin miettimään, että kuinka moni yli 70-vuotias ymmärtää, että kyse on velvoitteesta, jonka noudattaminen on yksilön omassa harkinnassa. Haastattelemani henkilöt suhtautuivat toimintaohjeeseen vakavasti ja toimivat ikään kuin kyseessä olisi laki. Lisäksi itse virus aiheutti haastateltavissa huolta.

## 9 HAASTATTELUJEN TARKASTELUA

Opinnäytetyön ensimmäinen tutkimuskysymys koski haastateltavien kokemuksia arjesta hallituksen käyttöönottaman valmiuslain keskeltä. Kysymys kuului seuraavasti: *"Miten haastateltavat kokevat hallituksen käyttöönottaman toimintaohjeen arjessaan?"* Kaikki haastatellut mainitsivat elinympäristönsä sekä sosiaalisen ympäristönsä kaventuneen merkittävästi. Lisäksi kaikki haastatellut mainitsivat harrastusten, yhdistystoiminnan sekä muiden vapaa-ajan toimintojen vähentymisen tai loppumisen kokonaan. Kaikki myös kokivat päivittäistavarakaupassa asioimisen ja yleisesti asioiden hoitamisen vaikeaksi. COVID-19-viruksesta uutisointi koettiin kielteiseksi asiaksi kaikissa haastatteluissa. Kolme haastatelluista mainitsi havainneensa poikkeusoloissa myös myönteisiä vaikutuksia omaan elämäänsä.

Tutkimusaineiston perusteella voidaan todeta, että poikkeuksellisessa arjessa stressiä aiheuttaneet kokemukset liittyivät vahvasti haastateltujen arkeen. Muutokset omassa arjessa aiheuttivat stressiä; jokainen koki muutoksen aiheuttaman stressin omalla tavallaan. Yksittäinen muutos ihmisen elämässä voi olla hyvinkin kuormittava ja toisen ihmisen elämää se ei hetkauta suuntaan tai toiseen. Kaikki stressikokemukset eivät vaikuta kielteisesti: esimerkiksi myönteisten asioiden löytäminen arjessa voi vähentää haitallisen stressin vaikutuksia kehoon ja mieleen. Haastatellut huomasivat sosiaalisten suhteiden merkityksen niiden vähentyessä tai puuttuessa.

Toinen tutkimuskysymys koski haastateltavien selviytymiskeinoja arjessa. Kysymys kuului seuraavasti: *"Mitä selviytymiskeinoja haastateltavilla on arjessaan?"* Kaikki haastatellut kertoivat rutiinien sekä itselle mielekkään tekemisen olevan tärkeää omassa arjessaan. Lisäksi haastatellut kokivat, että yhteydenpidon läheisiin, ystäviin ja tuttaviin sujuminen vaivattomasti oli merkittävää. Oman terveyden merkitys nousi esille kaikkien haastateltujen kohdalla tavalla tai toisella. Eteenpäin katsominen oli kaikkien haastateltujen puheissa. Haastatelluista kaksi koki uskonnon harjoittamisen nousseen tärkeään rooliin. Uutisten seuraamisen vähentäminen ilmeni kaikkien haastateltujen puheista. Neljä haastateltua koki hyödylliseksi etsiä tietoa eri tiedotuskanavista.

Haastatteluiden perusteella voidaan todeta, että poikkeuksellisen arjen keskellä stressiä vähentäneet asiat liittyivät haastateltujen tavallisiin arjen askareisiin ja toimiin. Asioiden tuttuus ja turvallisuus vähensi stressitekijöitä selvästi. Lisäksi tutkittu tieto toi mielenrauhaa osalle haastatelluista. Mielekäs tekeminen, esimerkiksi liikunta tai musisointi, auttaa keskittämään ajatukset muualle ja vaikuttaa stressiä vähentävästi. Vuorovaikutus on erittäin tärkeä osa arkea. Läheisiin, ystäviin ja tuttuihin yhteyttä pitämällä ylläpitää vuorovaikutusta, mikä tuo arkeen mahdollisuuden jakaa kokemuksia ja kokea jälleen jotain tuttua menneisyydestä. Tällaisen luontaisen toiminnan, kuten vuorovaikutuksen, tukeminen vaikuttaa stressinsietoon myönteisesti. Omasta terveydestään huolehtiminen vaikuttaa stressiä vähentävällä tavalla myönteisesti niin fyysisesti kuin psyykkisestikin, sillä ihminen on psykofyysinen kokonaisuus.

Haastateltujen kokemukset poikkeuksellisesta arjesta olivat sidoksissa arkisiin asioihin. Näitä arkisia asioita tarkasteltaessa voidaan todeta niihin liittyvän vahvasti itsemääräämisoikeus sekä liikkumisvapaus. Itsemääräämisoikeus on ihmis- ja perusoikeus. Itsemääräämisoikeus ei ole absoluuttinen, sillä elämäntilanne voi vaikuttaa kykyyn tehdä valintoja tai ratkaisuja. Tällöin kysymys on kyvystä tehdä itseään koskevia ratkaisuja.

Poikkeusolojen aikana yli 70-vuotiaita velvoitettiin välttämään tarpeettomia fyysisiä kontakteja. Hallituksen toimintaohjeella pyrittiin suojelemaan yli 70-vuotiaita henkilöitä ja niillä oli tarkoitus turvata ihmisen oikeus huolenpitoon. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020) Toisaalta, jotkut voivat nähdä velvoittamiset liiallisena yli 70-vuotiaiden ihmisten elämän rajoittamisena. Koska velvoite ei perustu lakiin, ketään ei voi pakottaa olemaan vain kotona. Liikkumisvapaus on Suomen perustuslakiin kirjattu perusoikeus, jota ei voi helposti muuttaa (Perustuslaki 1999/731, 9§). Liikkumisvapaus takaa Suomen kansalaisille ja maassa laillisesti oleskelevalle ulkomaalaiselle vapauden liikkua maassa ja valita asuinpaikkansa.

Uhka ja epätietoisuus liittyen ihmisen perusoikeuksiin kuuluviin asioihin, vaikuttaa ihmisen kokemaan stressiin merkittävästi. Itsemäärääsoikeuden ja liikkumisvapauden rajaaminen tai uhka rajaamisesta aiheuttavat

tapahtumaketjun, joka saattaa edetä yksilöllisesti kohti stressitilaa. Tällaisessa tilanteessa ihminen reagoi yksilöllisesti selvitäkseen stressitekijöistä. Mielekäs tekeminen, tunteiden ja ajatusten jakaminen, omaan itseensä keskittyminen sekä arjen tuttuus ovat selviytymiskeinoja, joiden avulla ihminen jatkaa elämäänsä.

Jotkut ihmiset ovat nähneet yli 70-vuotiaita ihmisiä hoitamassa omia asioitaan ruuhkaisissakin paikoissa. Joillekin on saattanut tulla mieleen, että kyseessä voisi olla kapinahenkinen ihminen. Toiminta on kuitenkin inhimillistä. Esimerkkitapauksen henkilö voi kokea toimintansa stressiä lieventävänä asiana ja selviytymiskeinona, sillä arjen tuttuus ja rutiinit lievittävät stressiä.

Tieteellinen tieto perustuu aina tutkimukseen ja sen lopputuloksiin. Tunteisiin vetoavaa, elämysperäistä ajattelua käytetään hyväksi esimerkiksi iltapäivälehdissä. Tiedon suodattamiseen käytettävät taidot ja tieto voivat olla rajoittuneita ja omat käsitykset sekä toimintamallit voivat erota saadusta tiedosta merkittävästi. Ristiriita omien näkemysten ja toimintamallien sekä saadun tiedon välillä aiheuttavat stressikokemuksen, sillä lukija hämmentyy lukemastaan ja hämmennys tuottaa lisää epävarmuutta. Epävarmuus lisää kielteisiin tunteisiin kuuluvaa ahdistusta. Ahdistus lisää stressiä jo muutenkin poikkeuksellisena aikana ja vaikuttaa edelleen ihmisten psyykkiseen hyvinvointiin negatiivisesti. Lähdekritiikki oli tärkeässä roolissa, sillä sen avulla ihminen voi erotella käyttökelpoiset tietolähteet toisistaan sekä arvioida lähteen luotettavuuden. Tunteisiin vetoava tieto voi aiheuttaa lukijassa voimakastakin ahdistusta, sillä otsikot voivat olla dramaattisia ja äärimmäisiä. Poikkeusolojen aikana ihmiset etsivät tietoa ja tunteisiin vetoava tieto vie helposti mukanaan äärimmäisillä otsikoillaan.

## 10 TOIMENPIDE-EHDOTUKSET

Haastatteluiden perusteella voidaan esittää joitakin toimenpide-ehdotuksia. Kehittämisehdotuksena voidaan nähdä lisääntyvä ruoan kotiinkuljetuksen mahdollisuus sekä maltilliset kuljetuskustannukset pienemmissäkin kunnissa. Muilla toimialoilla kotiinkuljetusmahdollisuuden lisääminen sekä mallien ja näytteiden kotiin tuominen toisi riskiryhmään kuuluville mahdollisuuden tavanomaisempaan arkeen poikkeuksellisen arjen keskelle. Oma asiointiaika, jolloin voi välttyä lähikontakteilta, saa rauhassa hoitaa asiansa ja tutustua palveluihin, helpottaisi osaa ikääntyvästä väestöstä. Nämä toimenpiteet auttaisivat henkilöä kokemaan, että hän voisi vaikuttaa omaan elämäänsä ja arki säilyisi niin normaalina kuin voisi.

Toinen toimenpide-ehdotus liittyy vallitsevasta tilanteesta keskustelemiseen. On tärkeää saada purkaa omia ajatuksiaan ja oloaan liittyen vallitsevaan tilanteeseen. Vaikka oma tilanne ei ahdistaisi tai arjessa ei olisi tapahtunut suuria mullistuksia, asiasta puhuminen koetaan hyväksi asiaksi. Toimenpide-ehdotus olisi se, että samaan tapaan kuin otettiin yhteyttä kaikkiin yli 70-vuotiaisiin ruokakauppa-asioinnin suhteen, kysyttäisiin kuulumisia tarkemmin ja kartoitettaisiin, keillä on tarvetta keskustella asiasta enemmän. Heille, jotka eivät tarvitse tiiviimpää keskusteluapua, voitaisiin tarjota ohjattua, vertaistuellista keskustelumahdollisuutta turvallisissa tiloissa, esimerkiksi ulkona puistossa tai väljissä sisätiloissa, joissa on mahdollista pitää turvaetäisyys toisiin ihmisiin. Muutosten edessä ihmisen psyyke joutuu koetukselle ja tukemalla ihmisen henkistä hyvinvointia voidaan mahdollistaa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja toimintakykyä tulevaisuutta ajatellen. Haastateltavat eivät maininneet omalla kohdallaan, että olisivat saaneet yhteydenottoja tällaisen palvelun kautta huhtikuun 2020 loppuun mennessä. Tämän kaltaista palvelua oli joissain Suomen kunnissa kuitenkin olemassa eri tavoin toteutettuna.

## 11 POHDINTA

### 11.1 Eettisyys, luotettavuus ja jatkokehittämisehdotukset

Eettisyys on luotettavuuden toinen puoli (Tuomi & Sarajärvi 2009, 127). Hyvä eettinen tutkimustapa on ollut tärkeässä asemassa opinnäytetyötä tehdessä. Yksi hyvän tieteellisen käytännön lähtökohdista oli tutkimusluvan hakeminen, tämä toteutettiin tutkimuksen alkupuolella. Kunnioitan opinnäytetyössä haastateltavia ja heidän toiveitaan niin, että tutkimusetiikka ei kärsisi. Tutkimuksessa huolehdittiin haastateltavien yksityisyydensuojasta. Litteroinneissa on poistettu nimet sekä paikat, jotta vastauksia ei voisi yhdistää henkilöihin. (Hyvä tieteellinen käytäntö n.d.)

Haastateltujen vastauksia ei ole muutettu ja vastauksia tarkasteltiin objektiivisesti. Litteroinnissa sekä raportoinnissa kiinnitettiin huomiota tarkkuuteen sekä huolellisuuteen. Haastateltavat olivat tutkimuksessa mukana omasta tahdostaan. Lähde on mainittu aina, näin kunnioitetaan alkuperäisen tekstin kirjoittajaa. Lisäksi lähde on helposti löydettävissä lähdeluettelosta.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden tarkastelemisessa on hyvä erottaa tutkimuksessa tehtyjen havaintojen luotettavuus sekä niiden puolueettomuus. Puolueettomuudella tarkoitetaan sitä, että ymmärtääkö tutkija tutkittavia omana itsenään vai yrittääkö tutkija ymmärtää tutkittavia tutkijan omasta . Toisin sanoen, vaikuttaako esimerkiksi tutkijan sukupuoli, ikä tai kansalaisuus hänen tapaansa havainnoida ja kuulla asioita. Laadullisen tutkimuksen kohdalla voidaan todeta, että täydellistä puolueettomuutta ei voida todeta, sillä tutkija luo tutkimusasetelman sekä lopuksi analysoi tulokset. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 134–136)

Aineiston keruussa oli hyvä huomioida, miten se tehdään ja millä tavalla. Lisäksi aineiston keräämisen tapa ja aineiston keräämistilanne vaikuttavat ja ne tulee ottaa huomioon luotettavuutta arvioidessa. Tutkimuksessa käytettiin puolistrukturoitua haastattelua ja haastattelut tehtiin puhelimitse. Haastattelut nauhoitettiin ja haastattelutilanteissa varmistettiin, että haastattelutilanne oli

molemmille osapuolille rauhallinen. Näin haluttiin varmistaa, että aineisto saadaan talteen mahdollisimman virheettömästi, jotta sen pystyi litteroimaan oikein. Tutkimuksessa haastattelijalla oli suurempi rooli, sillä hänen vastuullaan oli lisätä tutkimuksen luotettavuutta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 140)

Tutkimuksen luotettavuutta heikensi tutkimuskohteiden suppea määrä. Tutkittavien suurempi määrä lisäisi tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimuksen haastatteluita tehdessä tekniikka haittasi haastatteluiden toteutumista, sillä ohjelma, jolla puhelut nauhoitettiin, ei toiminut aina. Ohjelman toimimisen varmistamiseen meni jokaisella haastattelukerralla aikaa. Lisäksi haastattelijan kokemattomuus vaikutti haastatteluiden kulkuun.

Tutkimus oli suppea johtuen pienestä haastateltavien joukosta. Olisi mielekästä toteuttaa vastaavanlainen tutkimus laajemmassa mittakaavassa haastateltavien joukon ollessa suurempi. Syvemmän näkökulman olisi voinut saada, jos haastattelukertoja olisi ollut enemmän kuin neljä, sillä pidemmällä aikavälillä voisi tarkastella, tuleeko ilmi uusia näkökulmia tai asioita johtuen poikkeusoloista. Vertaileva tutkimus kuntien keskusta- ja taajama-alueiden sekä haja-asutusalueiden välillä olisi kiinnostava, sillä keskusta-alueilla voi olla erilaisia palvelumahdollisuuksia tarjolla kuin haja-asutusalueilla.

## **11.2 Itsearviointi**

Sain huomata ilokseni, että ihmiset suostuivat haastatteluihin mielellään. Ensin ajattelin, että haastateltavia voisi olla vaikea saada tarpeeksi tutkimusta varten, mutta onneksi epäilykseni osoittautuivat vääriksi. Haastattelukysymyksiin vastaamista auttoi se, että jokaisella haastateltavalla oli mahdollista vaikuttaa haastatteluajankohtaan ja näin järjestää itselleen rauhallinen tila, jossa he pystyivät puhumaan luottamuksellisesti. Haastateltujen vastausten analysointi oli yksi opinnäytetyön mielenkiintoisimmista prosesseista, sillä siinä tuli esille ennalta arvattavia asioita, mutta myös uusia, itselleni ehkä odottamattomia asioita. Ennalta-arvattavissa oli ruokaostosten tekemisen vaikeus johtuen poikkeusoloista, mutta ehkä odottamattomin asia itselleni oli sosiaalisten suhteiden merkitys. Ennen tutkimusta ajattelin, että tämä asia tulee esille, mutta se osoittautui yhdeksi merkittäväksi asiaksi tutkimuksessa. Sosiaalisten



suhteiden puuttumisen tai vähyyden huomasi vasta silloin, kun niitä ei ole tai ne olivat vähäiset.

Opinnäytetyön tekeminen on ollut opettavainen kokemus. Tutkimuksen tekeminen ei ollut itselleni tuttua, joten opin paljon opinnäytetyön kirjoittamisen aikana. Kirjastojen ollessa kiinni, lähdemateriaalin hankkiminen oli hyvin haastavaa. Opinnäytetyön kirjoittamisen lopulla Tampereen yliopistosta sekä Tampereen ammattikorkeakoulusta pystyi varaamaan kirjoja, jotka sai noutaa Hervannan kampukselta. Prosessin aikana sain huomata, kuinka lyhyessä ajassa voi saada paljon aikaiseksi, kun tietää, mitä on tekemässä ja minkä takia. Tärkeässä roolissa oli saamani ohjaus sekä perheen tuki.

Yksi oppi opinnäytetyöprosessiin liittyi itsetuntemukseen sekä itseluottamukseen. Pyrkimys täydellisyyteen aiheutti mietintää opinnäytetyön edetessä ja prosessin aikana siedätin itseäni täydellisyyden suhteen, sillä täydellisyyteen pyrkiminen on loputon tie. Toinen oppi liittyen opinnäytetyöprosessiin oli tiedon jäsentäminen. Huomasin, kuinka tärkeää oli saada toinen näkökulma työhön, sillä yksin kirjoittaessa sokeutuu helposti omalle tekstilleen ja ei huomaa, jos jotain olennaista puuttuu tai teksti lähtee eri teille.

Tutkimuksessa olisin voinut panostaa enemmän opinnäytetyön suunnitteluun, sillä prosessin aikana ilmeni aikataulullisia seikkoja, jotka vaikuttivat opinnäytetyön tekemiseen. Opinnäytetyö tuli saada valmiiksi kokonaisuudessaan suhteellisen lyhyessä ajassa, sillä valmistumisajankohta vaikutti merkittävästi opinnäytetyön kirjoittamiseen. Tämän takia aiheeseen paneutuminen oli voinut kärsiä. Toiseksi, olisin voinut haastatella suurempaa ihmisjoukkoa pidemmällä aikavälillä. Tällöin olisi saanut laajemman aineiston aiheeseen liittyen. Haastatteluiden tekemisen jälkeen pohdin, olisiko haastattelukysymykset voinut antaa ennen haastatteluita haastateltaville, että he olisivat saaneet valmistautua etukäteen kysymyksiin. Lopulta ajattelin, että sillä ei olisi ollut suurta merkitystä, sillä seuraavalla haastattelukerralla kysyin samat kysymykset ja ensimmäisellä kerralla haastateltavilla oli mahdollisuus ottaa kysymykset ylös muistiin.

Kaiken kaikkiaan olen tyytyväinen työn tulokseen, sillä tutkimuksen toteuttamisajankohta oli ajallisesti haastava, samoin elämäntilanne.



## LÄHTEET

Carleton, R. N. 2016. Fear of the unknown: One fear to rule them all? *Journal of Anxiety Disorders*. Saatavilla verkossa. 415–21.

Dunderfelt, T. 2011. *Elämänkaaripsykologia : lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen*. 14. uud. p. Helsinki: WSOYpro.

Happo, P. 2020. Koronavirus on kohottanut ihmisten stressitasoa ja stressi taas heikentää vastustuskykyä – ”Älä stressaa” -kehoitus ei kuitenkaan auta. Luettu 12.5.2020. <https://yle.fi/uutiset/3-11286343>

Hintsa, T. & Honkalampi, K. & Flink, N. 2019. Stressi, allostaattinen kuormitus ja terveysriskit. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 135(20), 1961-1966

Hirsjärvi, S. & Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. *Tutki ja kirjoita*. 15. uud. p. Helsinki: Tammi.

Tiedon määrittelyä. N.d. Itä-Suomen yliopisto. Luettu 4.5.2020. <https://www3.uef.fi/fi/web/aducate/tiedon-maarittelya>

Katajainen, A. & Lipponen, K. & Litovaara, A. 2008. *Voimaa! : oman tarinani mahdollisuudet*. Helsinki: Duodecim.

Kaulio, P. & Ylitalo, M. 2007. *Elämän viemää : näin selviän muutoksista*. Helsinki: Edita.

Kinnunen, M-L. 2005. *Allostatic Load in Relation to Psychosocial Stressors and Health*. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja.

Krohne, H. W. 2002. *Stress and Coping Theories*. Johannes Gutenberg-Universität.

Koronavirus COVID-19. 2020. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Luettu 23.4.2020. <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/taudit-ja-torjunta/taudit-ja-taudinaiheuttajat-a-o/koronavirus-covid-19>.

Koronavirus COVID-19 selkokielellä. 2020. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Luettu 23.4.2020. <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/taudit-ja-torjunta/taudit-ja-taudinaiheuttajat-a-o/koronavirus-covid-19/koronavirus-covid-19-selkokielella>.

Koskinen, S. 2004. Ikääntyneiden voimavarat. Teoksessa: *Ikääntyminen voimavarana*. Tulevaisuusselonteon liiteraportti 5. Valtioneuvoston kanslian julkaisuja 33/2004, s. 25. Luettu 23.4.2020. [https://vnk.fi/documents/10616/622938/J3304\\_Ik%C3%83%C2%A4%C3%83%C2%A4ntyminen%20voimavarana.pdf/7660c14f-763b-485e-9a56-eff59c1bfd7c](https://vnk.fi/documents/10616/622938/J3304_Ik%C3%83%C2%A4%C3%83%C2%A4ntyminen%20voimavarana.pdf/7660c14f-763b-485e-9a56-eff59c1bfd7c).

Näpärä, L. 2017. *Haastattelun lajityypit*. Luettu 22.4.2020. <https://spoken.fi/2180/>.

Pilke, A. 2020. Osa oikeusoppineista näki Uudenmaan eristämisessä huomattavia ongelmia – Poliitikot sulkivat rajan silti. Luettu 10.5.2020. <https://yle.fi/uutiset/3-11287008>

Saarikoski, S. 2020. Saarikoski ja korona, 57. päivä: Miksi Yleisradio ei julkaissut professorin kolumnia, jossa tämä arvosteli hallitusta?. Luettu 12.5.2020. <https://www.hs.fi/kuukausiliite/art-2000006505380.html>

Sarvimäki, A. & Heimonen, S. & Petäjä-Leinonen, A. M. 2010. Vanhuus ja haavoittuvuus. Helsinki: Edita.

Schraer, R. 2020. Coronavirus: More worried about boredom, stress and anxiety than general health. Luettu 12.5.2020. <https://www.bbc.com/news/health-52574606>

Seppänen, M. 2006. Gerontologinen sosiaalityö : katsaus lähtökohtiin, nykytilaan ja tulevaisuuteen. Helsinki: Yliopistopaino.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2020. Hallitus on todennut yhteistoiminnassa tasavallan presidentin kanssa Suomen olevan poikkeusoloissa koronavirustilanteen vuoksi. Luettu 3.5.2020. [https://stm.fi/artikkeli/-/asset\\_publisher/10616/hallitus-totesi-suomen-olevan-poikkeusoloissa-koronavirustilanteen-vuoksi](https://stm.fi/artikkeli/-/asset_publisher/10616/hallitus-totesi-suomen-olevan-poikkeusoloissa-koronavirustilanteen-vuoksi)

Sovijärvi, O. & Arina, T. & Halmetoja, J. 2018. Biohakkerin stressikirja : hallitse hermostosi, palaudu tehokkaasti ja saavuta unelmiasi . 1. painos. Helsinki: Biohacker Center BHC Oy.

Suomen perustuslaki 11.6.1999/731

Muutoksia, luopumista ja elämäntaitoa. N.d. Suomen mielenterveys ry. Luettu 23.4.2020. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/el%C3%A4m%C3%A4nvaiheet/muutoksia-luopumista-ja-el%C3%A4m%C3%A4ntaitoa>.

Stressi kuuluu elämään. N.d. Suomen mielenterveys ry. Luettu 27.4.2020. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/stressi-kuuluu-elämään>

Suomi, A. & Hakonen, S. (toim.). 2008. Kuluerästä voimavaraksi : sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tan, S. Y. & Yip, A. 2018. Hans Selyé (1907-1982): Founder of the stress theory. Singapore Medical Journal 59(4), 170-171. Luettu 27.4.2020. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5915631/>

Tilannekatsaus koronaviruksesta. 2020. Terveysten- ja hyvinvoinninlaitos. Luettu 9.5.2020. <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/tilannekatsaus-koronaviruksesta>

Tilastokeskus. 2020. Väestö. Väestörakenne 31.12. Korjattu 11.5.2020. Luettu 15.5.2020. [https://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk\\_vaesto.html](https://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html)

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi . Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.

Hyvä tieteellinen käytäntö. N.d. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Luettu 3.5.2020. <https://www.tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanto>

Vartiovaara, I. 2008. Stressaa! : hyvä paha paine . Helsinki: Duodecim.

Vilén, M. & Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen . 3. uud. p. Helsinki: WSOY oppimateriaalit.

Walinga, J. & Open Textbook Library. 2010. Stress and coping. Teoksessa Introduction to Psychology: 1st Canadian Edition. BCcampus. Saatavilla verkossa: <https://open.umn.edu/opentextbooks/textbooks/427>

Ylikarjula, S. 2011. Vanheneminen kielletty? : elämäkokemuksen puolustus. Helsinki: Kirjapaja.

## LIITTEET

### Liite 1. Tutkimuslupahakemus

Osallistuminen opinnäytetyöhön sisältyvään tutkimukseen

Hei,

Olen Tampereen ammattikorkeakoulun kolmannen vuoden sosionomiopiskelija ja teen opinnäytetyöni tekemällä tutkimuksen, jossa tutkin yli 70 -vuotiaiden kokemuksia vuoden 2020 keväästä, jolloin COVID-19 on levinnyt maailmanlaajuisesti.

Suomen hallitus linjasi 16. maaliskuuta 2020 lisätoimenpiteistä koronavirustilanteen hoitamiseksi Suomessa. Linjattujen toimenpiteiden tarkoituksena on suojata väestöä sekä turvata yhteiskunnan ja talouselämän toiminta. Yhtenä toimintaohjeena on yli 70-vuotiaiden velvoittaminen pysymään erillään muista kontakteista muiden ihmisten kanssa mahdollisuuksien mukaan pois lukien kansanedustajat, valtiojohto ja kunnalliset luottamushenkilöt. (Valtioneuvosto, 2020)

Tutkimuksen tarkoituksena on haastattelukysymyksien perusteella seurata haastateltavien elämää kuukauden ajan keväällä 2020. Tutkimukseen osallistuvien tietoja ei kerätä. Tutkimuksessa hyödynnetään vain annettuja vastauksia, nimeä tai muita tietoja ei käy ilmi.

Opinnäytetyö on julkinen asiakirja, joten työni on mahdollista lukea sen valmistuttua. Voit olla yhteydessä minuun puhelimitse, jos tulee mieleen jotain kysyttävää.

Terveisin,

Laura Tuomola

0408280662

Osallistun tutkimukseen

Kyllä ☐ Ei ☐

Vastauksiani saa käyttää tutkimuksessa

Kyllä ☐ Ei ☐

---

yli 70-vuotiaan allekirjoitus ja nimenselvennys

## Liite 2. Haastattelukysymykset

- Mitä sinulle kuuluu?
- Miten arkesi sujuu?
- Mikä on haasteellista arjessasi nyt?
- Mitä muutoksia sosiaalisissa suhteissa on tapahtunut?
- Mikä auttaa sinua jaksamaan poikkeuksellisessa arjessa?
- Mistä lähteistä saat ajankohtaisen tiedon liittyen koronaan ja yhteiskunnalliseen tilanteeseen?
- Millä tavoin purat omaa oloasi poikkeusolojen keskellä?
- Koetko arkisten asioiden ja ongelmien suurentuneen poikkeusolojen aikana?
- Kaipaatko muuta ajateltavaa?
- Osaatko käyttää tietokonetta tai internetiä?